

beurer
Woman's Life

PT 20



Βιβλιάριο ασκήσεων

PelviStrong - Εκπαιδευτής πυελικού εδάφους

Πρόλογος

Καλώς όρισε στην προπόνηση!

Αποφάσισες να κάνεις κάτι καλό για την ποιότητα ζωής σου. Διότι, ένα δυνατό πυελικό έδαφος δεν βοηθά μόνο στην αποκατάσταση μετά τη γέννα, αλλά τονώνει και τη γυναικεία στήριξή σου. Αυτή η δύναμη από το κέντρο σου, οδηγεί σε μια εσωτερική ανόρθωση που προστατεύει την πλάτη σου, μπορεί να επηρεάσει θετικά όλη τη στάση του σώματός σου και ακόμα και το πάθος σου για τη ζωή. Με αυτή την ολοκληρωμένη προπόνηση για το πυελικό έδαφος μπορείς να προστατεύεις μακροπρόθεσμα την υγεία σου. Και χαρίζεις στον εαυτό σου περισσότερη ενέργεια και δύναμη για κάθε μέρα.

Ακόμη και απλά φορώντας τους εκπαιδευτές πυελικού εδάφους για το πυελικό έδαφος της Beurer – όπως περιγράφεται στις οδηγίες – θα αντιληφθείς καλύτερα το πυελικό έδαφός σου και θα τονώσεις τους μύες.

Συνδυάζοντάς το με το πρόγραμμα ασκήσεων που παρουσιάζεται εδώ, θα έχεις ακόμη μεγαλύτερο όφελος. Ίσως ανακαλύψεις ότι μπορεί να είναι κάτι το πολύ διασκεδαστικό. Το πυελικό έδαφος αποτελείται από τρεις στρώσεις μυών. Οι κώνοι μόνοι τους χρησιμεύουν στην εξάσκηση κυρίως της πρώτης στρώσης – των σφιγκτήρων – και της δεύτερης στρώσης που περιβάλλει τον κόλπο. Αυτή επιβαρύνεται ιδιαίτερα από τους τοκετούς και πρέπει να ενισχύεται διαρκώς. Με το πρόγραμμα ασκήσεων εξασκείς επιπλέον αποτελεσματικά την τρίτη στρώση του πυελικού σου εδάφους. Αυτή στηρίζει τη μήτρα, το έντερο και την ουροδόχο κύστη και διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην όρθια στάση του σώματος.

Όταν χτίζεις αυτό το τμήμα του πυελικού σου εδάφους, τότε είσαι σταθερή από τη βάση του σώματός σου. Δεν εξαντλείσαι τόσο εύκολα και οι κινήσεις σου γίνονται πιο αρμονικές και ταυτόχρονα πιο δυνατές.

Δομή του προγράμματος ασκήσεων

Πολλές γυναίκες δυσκολεύονται να αντιληφθούν τους «μυστικούς» μύες του πυελικού εδάφους. Οι κώνοι κόλπου μπορούν να βοηθήσουν πολύ σε αυτό το πλαίσιο. Διότι, εκτός από το αποτέλεσμα άσκησης που επιτυγχάνεις με τους κώνους, αυτοί είναι επίσης εξαιρετικά κατάλληλοι για να στρέψουν την προσοχή σου στους μύες του πυελικού σου εδάφους. Νιώθεις πού ακριβώς πρέπει να σφίξεις. Έτσι θα εξασκείσαι όλο και πιο στοχευμένα! Το πρόγραμμα άσκησης ξεκινά με δύο ασκήσεις αντίληψης, ακολουθούμενες από δύο εξαιρετικά αποτελεσματικές ασκήσεις ανάπτυξης δύναμης και τελευταίες δύο που θα σε βοηθήσουν να ενσωματώσεις το ενεργό πυελικό έδαφος στις καθημερινές σου φυσιολογικές κινήσεις.

Σύσταση άσκησης

Αν αφιερώνεις 15 λεπτά την ημέρα για τις ασκήσεις και απλά φοράς τους κώνους για άλλα 15 λεπτά με μερικές ώρες απόσταση, θα παρατηρήσεις μια σημαντική βελτίωση μετά από λίγες εβδομάδες. Με την ενσωμάτωση των ασκήσεων στην καθημερινότητα μπορείς να μειώσεις ακόμη περισσότερο το χρόνο ενεργής άσκησης.

Αυτό το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να μπορείς να το εκτελείς διαδοχικά ως αυτόνομη μονάδα άσκησης. Φόρεσε άνετα ρούχα και ετοίμασε όλα όσα χρειάζεσαι. Χρησιμοποίησε για τις ασκήσεις τον ίδιο κώνο που χρησιμοποιείς όταν απλά τον φοράς, σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης.

Και ας ξεκινήσουμε:

1. ΑΝΤΙΛΗΨΗ

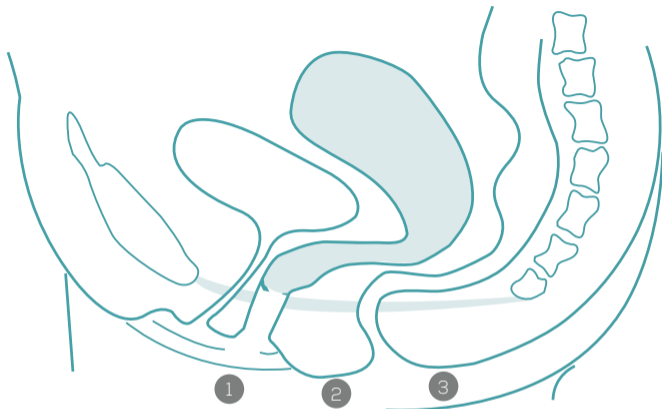
Όσο καλύτερα αισθάνεσαι το πυελικό σου έδαφος, τόσο πιο αποτελεσματικά θα ασκηθείς – επειδή ενεργοποιείς τους σωστούς μύες. Συχνά οι γυναίκες τεντώνουν έντονα τους μύες της κοιλιάς, των γλουτών ή των μηρών τους, κάτι που δυστυχώς δεν ωφελεί καθόλου το πυελικό έδαφος. Η σωστή και δυνατή σύσφιξη του πυελικού εδάφους παραμένει μια συγκριτικά μικρή κίνηση – και είναι αρκετή! Οι ακόλουθες ασκήσεις θα σε βοηθήσουν να εντοπίσεις με ακρίβεια και να εξοικειωθείς με τους πιο «μυστικούς» μύες του σώματός σου.

Άσκηση 1: Μικρές κινήσεις



Θέση:

Καθίστε σε όρθια στάση και χαλαρά σαν μια βασίλισσα (μην προκαλείτε λόρδωση) στο μπροστινό μισό της καρέκλας, με τα πόδια ανοιχτά στους γοφούς. Θα πρέπει να νιώθετε σαφώς και τα δύο οστά της λεκάνης σας πάνω στο υπόθεμα.



Κάθισε τώρα στον κώνο έτσι ώστε να βρίσκεται έξω από τα ρούχα σου στις θέσεις που επισημαίνονται στο σχέδιο. Σπρώξε τον κώνο πρώτα κάτω από τον κόλπο (1). Νιώσε την πίεση και κούνησε τον κώνο πολλές φορές με μια μικρή κίνηση των μυών. Αυτό πρέπει να είναι εντελώς αόρατο από έξω. Αισθάνεσαι κάτι σαν πιάσιμο; Έτσι πρέπει να είναι.

Σπρώξε τώρα τον κώνο κι άλλο προς τα πίσω, έτσι ώστε να βρίσκεται κάτω από το περίνεο (2). Προσπάθησε να μετακινήσεις λίγο τα οστά της λεκάνης προς τον κώνο, να τα ενώσεις. Και πάλι είναι σωστό, όταν η κίνηση δεν γίνεται αντιληπτή από έξω. Τέλος, σπρώξτε τον κώνο ακόμα πιο πίσω, έτσι ώστε να βρίσκεται κάτω από τον πρωκτό (3) και προσπάθησε να κουνήσεις πάλι επανειλημμένα και να πιάσεις προσεκτικά.

Ελέγξτε με τα χέρια τους μύες στους γλουτούς σου. Αν μπορείς να τους κρατήσεις ήρεμα και παρόλα αυτά κινείσαι σαφώς λίγο προς τα μέσα γύρω από τον κώνο, τότε ενεργοποιείς ήδη με μεγάλη δεξιότητα το πυελικό σου έδαφος.

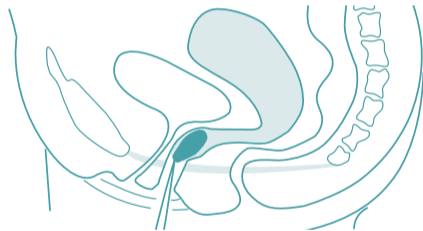
Άσκηση 2: Πιάσιμο

Θέση:

Σε άνετη θέση πλάτης, το επάνω μέρος του σώματος ελαφρά ανυψωμένο, είτε με πιο σκληρά μαξιλάρια είτε στον καναπέ σας, αν δεν είναι πολύ μαλακός και έχει κατάλληλο πλευρικό μπράτσο. Τα πόδια είναι ανοιχτά σε απόσταση που αντιστοιχεί στους γοφούς.



Εάν φοράς τον κώνο κανονικά, πρέπει να τον σπρώξεις προς τα μέσα μέχρι να μην τον αισθάνεσαι πλέον, όπως φαίνεται στο σχήμα. Για αυτή την άσκηση αντίληψης, το κάνουμε εσκεμμένα διαφορετικά. Εισάγαγε τον κώνο, μόνο μέχρι να εξαφανιστεί και κράτα το κορδόνι. Αν τώρα σφίξεις ελαφρώς τους κολπικούς μύες, θα πρέπει να αισθανθείς τον κώνο σαφώς, καθώς βρίσκεται ακριβώς στο ύψος αυτής της στρώσης μυών.



Αν σφίξεις λίγο πιο δυνατά, ο κώνος κινείται μαζί με την κίνηση των μυών, ίσως ακόμη και να γλιστρήσει έξω ή να τραβηχτεί πιο βαθιά. Προσπάθησε να πιάνεις και να κουνάς τον κώνο με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ακρίβεια. Παίξε μαζί του, σφίγγοντας πιο δυνατά και ή πολύ χαλαρά. Οι γλουτοί, οι μηροί και η κοιλιά παραμένουν εντελώς ήρεμα.

Πρόσεξε ιδιαίτερα να μην πιέζεις με τους κοιλιακούς μύες. Η σωστή κίνηση είναι πολύ μικρή και «λεπτεπιλεπτη».

Μόλις αναγνωρίσεις σωστά τους «μυστικούς» μύες σου, σπρώξτε τον κώνο τόσο βαθιά μέσα στον κόλπο, ώστε να μην τον αισθάνεσαι και συνέχισε με τις ασκήσεις δύναμης. Είναι καλό να αφιερώνεις αρκετό χρόνο για τις ασκήσεις αντίληψης στην αρχή. Θα πρέπει να μην αποσπάσαι, να βρίσκεσαι σε εγρήγορση και ταυτόχρονα σε ηρεμία και να μπορείς να αφιερώνεις όλη σου την προσοχή στο πυελικό σου έδαφος. Μόλις αποκτήσεις μια καλή αίσθηση για τη βάση δύναμής σου, μπορείς να συντομεύσεις αυτό το πρώτο στάδιο της προπόνησης.

2. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΥΝΑΜΗΣ

Φορώντας απλά τους εκπαιδευτές πυελικού εδάφους ευνοείται κυρίως η συγκράτηση και, επομένως, μάλλον μια στατική ανάπτυξη των μυών. Εάν πραγματοποιείς τακτικά τις ασκήσεις σε αυτό το φυλλάδιο, θα αποκτήσεις επιπλέον μια παλμική ποιότητα με έντονη σύσφιγξη και ευχάριστη χαλάρωση. Έτσι επιτυγχάνεις μια πιο ολιστική επίδραση και ένα πιο ολοκληρωμένο χτίσιμο των μυών. Στις ασκήσεις αντίληψης έκανες μικροκινήσεις και έπαιξες, στις ασκήσεις δύναμης που ακολουθούν μπορείς να δουλέψεις σωστά. Εδώ θα χρειαστείς την υποστήριξη της αναπνοής σου. Το καλύτερο είναι να σφίγγεις με την εκπνοή και να χαλαρώνεις κατά την εισπνοή. Αν δεν πετύχεις αυτόν τον ρυθμό από την αρχή, φρόντισε σε κάθε περίπτωση να μην κρατάς τον αέρα και να μη σφίγγεσαι. Επιπλέον, είναι καλύτερα να μη σφίγγεις απότομα, αλλά να αυξάνεις συνεχώς τη δύναμη και να την αφήνεις αργά ξανά – όπως ένα κύμα που έρχεται και φεύγει.

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ, ΠΡΟΣΕΞΕ ΟΠΩΣΔΗΠΟΤΕ

Εάν η άσκηση είναι δυσάρεστη και εξαντλητική για σένα και αισθάνεσαι ότι «όλα πιέζουν προς τα κάτω» όταν σφίγγεις, τότε πιέζεις υπερβολικά με τους κοιλιακούς μύες. Με αυτό δεν κάνεις τίποτα καλό!

Προσπάθησε να καταβάλεις λιγότερη προσπάθεια, μόνο τη μισή δύναμή σου, και προσπάθησε να «τραβάς από τη λεκάνη προς τα πάνω». Ασκείσαι σωστά, όταν αισθάνεσαι ότι «τραβά προς τα πάνω», ότι υπάρχει δύναμη και ταυτόχρονα με κάποιο τρόπο χαλαρότητα και αισθάνεσαι ότι έχεις ψηλώσει.

Άσκηση 3: Ρολό λεκάνης

Θέση:

Σε ελαφρώς ανυψωμένη θέση πλάτης, όπως στην άσκηση 2.



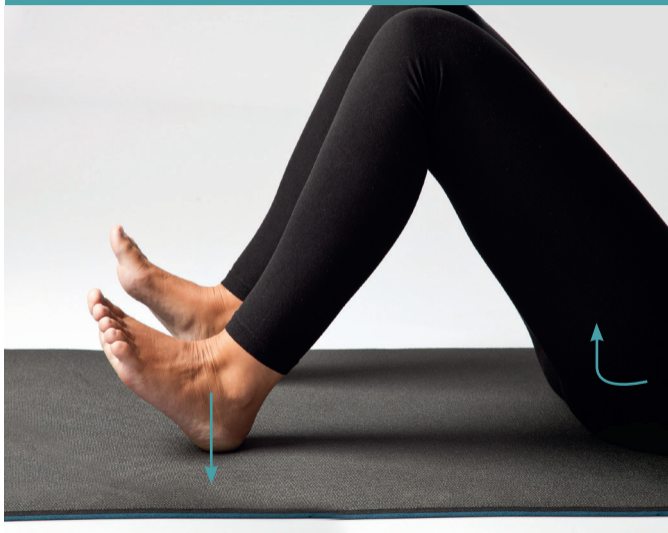
α) Μαλακό ρολό λεκάνης:

Κρατήστε το ύφασμα του παντελονιού σου στον καβάλο. Ανάπνεε βαθιά και χαλαρά. Με την εκπνοή σήκωσε τη λεκάνη σου: Αφήστε την πλάτη σου να γίνει μακριά σαν να ήθελε να σπρώξει προς τα κάτω προς τις φτέρνες και τράβηξε τη λεκάνη σου από το ύφασμα του παντελονιού σου απλά προς το μέρος σου. Με την εισπνοή, η λεκάνη σου κυλάει πίσω στην αρχική της θέση. Επαναλάβετε αυτή τη ζυγισμένη κίνηση 10 φορές στο ρυθμό της αναπνοής σου, χωρίς να σφίγγεις καθόλου τους μύες.

Η πλάτη σου θα χαρεί για αυτή την άσκηση. Φρόντισε να απλώνεσαι κατά την κύλιση πραγματικά, μη μειώνεις την κίνηση! Στην ξαπλωμένη θέση σχεδόν δεν αντιλαμβάνεσαι τους κώνους.

Θέση:

Σε ελαφρώς ανυψωμένη θέση πλάτης, όπως στην άσκηση 2 και 3.



β) Δυνατό ρολό λεκάνης:

Ανάπνεε βαθιά και χαλαρά. Με την εκπνοή σφίγγεις το πυελικό έδαφος, κυλάς τη λεκάνη σου προς τα επάνω και ταυτόχρονα πιέζεις τις φτέρνες μέσα στο υπόθεμα. Μην ξεχάσεις να απλώσεις την πλάτη στο μήκος! Με την εισπνοή μείωσε ξανά το σφίξιμο, η λεκάνη βυθίζεται πίσω στην αρχική της θέση.

Επανάλαβέ το αυτό 10 φορές στον ρυθμό της αναπνοής σου.

Άσκηση 4: Πιέσεις πελμάτων

Ανάπνεε βαθιά και χαλαρά. Με την εκπνοή σφίγγεις το πνευλικό έδαφος και τώρα πιέζεις προς τα κάτω με το μπροστινό μισό των πελμάτων. Εδώ οι φτέρνες και η λεκάνη ανασπώνονται ελαφρώς. Οι φτέρνες μπορούν να ανυψωθούν ελαφρώς (όπως φαίνεται στην εικόνα) ή να παραμείνουν στο δάπεδο. Είναι σημαντικό να μην προκύψει λόρδωση! Ο γλουτός μπορεί να δουλεύει λίγο μαζί, η κοιλιά αν είναι δυνατόν όχι. Ίσως αισθάνεσαι ότι περικλείεις τον κώνο με τον κόλπο σου και τα οστά της λεκάνης σου. Έτσι πρέπει να είναι. Με την εισπνοή μείωσε ξανά όλο το σφίξιμο, η λεκάνη βυθίζεται πίσω στην αρχική της θέση.

Επανάλαβέ το 10 φορές στον ρυθμό της αναπνοής σου.



Συμβουλή: Ξεκινάτε και τελειώνετε το πρόγραμμα άσκησης δύναμης πάντα με το μαλακό ρολό λεκάνης. Πραγματοποιήστε 10 φορές το δυνατό ρολό λεκάνης και 10 φορές τις πιέσεις πελμάτων, ενδιάμεσα εκτελέστε ξανά 10 φορές το μαλακό ρολό λεκάνης. Η εναλλαγή μεταξύ έντονης σύσφιξης και ήπιας ταλάντωσης είναι ευνοϊκή για το χτίσιμο μυών.

3. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ

Ενώ μπορείτε να φανταστείτε τις ασκήσεις δύναμης ως ένα είδος «προπόνησης αλτήρων» για το πυελικό έδαφος, οι ασκήσεις που ακολουθούν αφορούν περισσότερο τον συντονισμό του σώματος. Δεν χρειάζεται να σφίγγετε πολύ, το πιο σημαντικό είναι ένας καλός ρυθμός. Οι εκπαιδευτές πυελικού εδάφους ενισχύουν το αποτέλεσμα άσκησης.

Αν κάνετε αυτές τις ασκήσεις τακτικά, θα μάθετε να κάνετε τις κανονικές καθημερινές σας κινήσεις – για παράδειγμα, ανέβασμα σκάλας – περισσότερο από το πυελικό έδαφος. Έτσι, μπορείτε να τον εκπαιδεύσετε χωρίς κώνους και να αποκτήσετε επιπλέον δύναμη και ζωντάνια. Διότι, το πυελικό έδαφος είναι το ενεργειακό κέντρο του σώματος και αν το κρατήσετε ενεργό με το σωστό είδος κίνησης, θα είναι πιο αποδοτικό και θα έχετε καλή διάθεση.

Άσκηση 5: Χορός σκαμπό



Θέση:

Σε καθιστή θέση σε σκαμπό ή καρέκλα με ίσια, όχι μαλακή έδρα καθίσματος.

Βάλε ένα μαξιλάρι ή καλύτερα μια θερμοφόρα με κουκούτσια κερασιών στο κεφάλι σου. Αυτό σε βοηθά να παραμείνεις όρθια κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης και να μην ταλαντεύεσαι με το επάνω μέρος του σώματός σου. Σφίξτε το πυελικό σου έδαφος με την εκπνοή και σήκωσε αργά το δεξί πόδι λίγο από το έδαφος. Θα ήταν εύκολο να σηκώσεις το πόδι μετατοπίζοντας το βάρος, γέρνοντας το επάνω μέρος του σώματος προς τα αριστερά. Μην ενδίδεις σε αυτόν τον πειρασμό και βρεις τη δύναμη, να σηκώσεις το πόδι σου από τη λεκάνη σου. Βοηθά, αν πιέσεις ελαφρά το αριστερό πόδι στο πάτωμα και γυρίσεις ελαφρώς τον αριστερό ώμο προς τα εμπρός. Φαντάσου κάθε φορά που σφίγγεις το πυελικό έδαφος και σηκώνεις το πόδι σου, ότι ψηλώνεις λίγο. Κατέβασε το πόδι σου με την εισπνοή αργά και συγκεντρωμένα.

Άσκηση 6: Ανέβασμα σκάλας



Θέση:

Σε όρθια στάση μπροστά από ένα σκαλοπάτι ή μια χαμηλή, ασφαλή υπερύψωση του εδάφους.

5 φορές δεξιά και 5 φορές αριστερά. Επανάλαβε ολόκληρη την αλληλουχία 3 φορές. Στη συνέχεια 20 φορές εναλλάξ δεξιά και αριστερά.

Τοποθέτησε πάλι τη θερμοφόρα με κουκούτσια κερασιών στο κεφάλι σου, ώστε να στέκεσαι όρθια σαν μια βασίλισσα και να μην ταλαντεύεσαι με το πάνω μέρος του σώματός σου μπρος-πίσω. Τοποθέτησε το δεξί πόδι στο σκαλοπάτι.

Σφίξε το πυελικό έδαφος με την εκπνοή και μετατόπισε αργά το βάρος πλήρως στο δεξί πόδι, μέχρι το αριστερό πόδι να ακουμπά στο πάτωμα μόνο με τις άκρες των δαχτύλων. Πάρε πολλή δύναμη από τη λεκάνη – ακόμα κι αν ο μηρός σου είναι φυσικά ιδιαίτερα απαραίτητος εδώ – και νιώσε ξανά ότι ψηλώνεις λίγο. Με την εισπνοή μετατοπίζεις το βάρος σου ξανά στο αριστερό πόδι και το κατεβάζεις.



5 φορές δεξιά και 5 φορές αριστερά.

Επανάλαβε ολόκληρη την αλληλουχία 3 φορές. Όταν εξασκείσαι σε μια σκάλα, ανέβα στη συνέχεια αργά και συγκεντρωμένα ολόκληρη τη σκάλα.

4. ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Αυτό είναι πιο σημαντικό από ό,τι ίσως νομίζετε. Προκειμένου οι μύες να χτιστούν από το σώμα μετά την εξάσκηση, πρέπει να αιματωθούν έντονα και έτσι να τροφοδοτηθούν με θρεπτικά συστατικά. Αυτό επιτυγχάνεται πιο αποτελεσματικά με χαλάρωση. Απολαύστε το!

Άσκηση χαλάρωσης 1: Διασκεδαστικό τέντωμα

Κάν' το απλά όπως ο σκύλος ή η γάτα:

Τέντωσε όσο πάει τα χέρια, τα πόδια και την πλάτη και απόλαυσε ένα μακρύ τράβηγμα. Άφησε το σώμα σου να αποφασίσει τι είναι καλό για το ίδιο.



Απολαύστε το!

Έχετε κερδίσει μια ανταμοιβή ευεξίας!



Άσκηση χαλάρωσης 2: Εσωτερική ανίχνευση

Κουλουριάσου στην πιο ευχάριστη στάση και βάλε τα χέρια σου στο κάτω μέρος της κοιλιάς σου. Φέρε στο μυαλό σου το πυελικό σου έδαφος και τα εσωτερικά όργανα όσο το δυνατόν καλύτερα. Παρεμπιπτόντως, η αντίληψη του σώματος ενισχύει αποδεδειγμένα την αποτελεσματικότητα της άσκησης χτισίματος μυών. Φαντάσου να βυθίζεσαι γλυκά στο υπόστρωμα. Βγάλε έναν σιγανό βαθύ ήχο ή στέναξε κατά την εκπνοή. Άφησε τον εαυτό σου να εξοικειωθεί με αυτό το μέρος του σώματός σου με τρυφερό τρόπο. Φαγούρα ή «βουητό» εκεί κάτω; Καταπληκτικό!

Άσκηση χαλάρωσης 3: Ζεστή βαθιά χαλάρωση

Βάλε μια θερμοφόρα ή μια θερμοφόρα με κουκούτσια κερασιών στο κάτω μέρος της κοιλιάς σου. Δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο, για να χαλαρώνεις εκεί χαμηλά και επιπλέον αξίζεις αυτή την αίσθηση ευεξίας!

Προτάσεις για το τέλος

Μια συμβουλή για όταν απλά φοράς τους εκπαιδευτές πυελικού εδάφους Beurer – όσο περισσότερο κινείσαι ταυτόχρονα, τόσο πιο ευχάριστο γίνεται αυτό για σένα. Δυστυχώς, όταν στέκεσαι ή κάθεσαι, οι μύες του πυελικού εδάφους τείνουν να χαλαρώνουν. Όταν απλά φοράς τους κώνους, οι μύες σφίγγουν μεν αντανακλαστικά, για να αποτραπεί η ολίσθηση προς τα έξω, αλλά αυτή η διαρκής σύσφιξη μπορεί να οδηγήσει σε ελαφριές κράμπες. Αυτός είναι συχνά ο λόγος, γιατί μερικές φορές οι γυναίκες δεν αισθάνονται άνετα με τους κώνους. Αντίθετα, όταν κινείσαι, το να φοράς τους κώνους μετατρέπεται σε εσωτερικό μασάζ. Εδώ θα βρεις μερικές συστάσεις για την καθημερινότητά σου. Το να παραμένεις σε κίνηση και να έχεις καλή στάση σώματος είναι σε κάθε περίπτωση χρήσιμο για το πυελικό σου έδαφος, είτε φοράς τους κώνους εκείνη τη στιγμή είτε όχι.

- Εάν πρέπει να εργάζεσαι για μεγάλο χρονικό διάστημα σε όρθια στάση, είτε πρόκειται για σιδέρωμα είτε άλλη δραστηριότητα, είναι καλό να λαμβάνεις τη στάση βηματισμού.
- Απόφευγε το «κουλούριασμα» κατά το σκύψιμο. Γονάτιζε σε θέση βηματισμού και με ίσιο το επάνω μέρος του κορμού.
- Εάν στέκεσαι σε ουρά για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορείς να μετακινείς αργά και αόρατα το βάρος από το ένα πόδι στο άλλο, κάνοντας κάτι έτσι για το πυελικό σου έδαφος.

Σχετικά με εμένα

Ως χειροπράκτης και εκπαιδύτρια πυελικού εδάφους, εργάζομαι στο νότιο Μόναχο στο ιδιωτικό μου γραφείο. Κάνω θεραπευτικές επισκέψεις κατ' οίκον και μαθήματα και εκπαιδεύω θεραπευτές πυελικού εδάφους.

Αναλυτικές πληροφορίες καθώς και δωρεάν συμβουλές εκπαίδευσης θα βρείτε στην ιστοσελίδα μου:

www.beckenboden-in-bewegung.de



Τα βιβλία μου



«Beckenboden-Training»

με CD ασκήσεων

Irene Lang-Reeves, GU

ISBN: 978-38338-4856-8

Με απλές και διασκεδαστικές ασκήσεις
για περισσότερη σταθερότητα και
αίσθηση σώματος



«Beckenboden – wie Sie den Alltag zum Training nutzen»

Irene Lang-Reeves, Nikol

ISBN: 978-3868203363

Ενσωματώστε

εύκολα το ενεργό πνευλικό έδαφος στην
καθημερινότητα

Προϊόντα για γυναίκες σε όλες τις φάσεις της ζωής τους



PelviStrong

Εκπαιδευτές πυελικού
εδάφους



Menstrual Relax

Μαξιλαράκι πόνων περιόδου



Menstrual Relax+

Μαξιλαράκι πόνων περιόδου

Το σώμα μου.
Οι λύσεις μου!



BasalControl Basic

Θερμόμετρο βασικής
θερμοκρασίας



BasalControl Smart

Θερμόμετρο βασικής
θερμοκρασίας

Στο Woman's Life, εκτός από αυτούς τους εκπαιδευτές πυελικού εδάφους, θα βρεις επίσης πολλά προϊόντα για τους τομείς της έμμηνου ρύσεως, της εγκυμοσύνης και της εμμηνόπαυσης.

Περισσότερες πληροφορίες για τη γκάμα προϊόντων θα βρείτε στον παρακάτω σύνδεσμο:



Beurer GmbH • Söflinger Straße 218 • 89077 Ulm, Germany • www.beurer.com
www.beurer-blutdruck.de • www.beurer-gesundheitsratgeber.com • www.beurer-healthguide.com